

**STELLEN SIE SICH VOR
SIE SIND IN BESTFORM.**

MATHIAS WENGERT

INBESTFORM
Gesundheitsmanagement



Ihr Partner für Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.



MATHIAS WENGERT

PROFITIEREN SIE VON DER KOMPETENZ,
PROFESSIONALITÄT & LEIDENSCHAFT
EINES LEISTUNGSSPORTLERS.

IHR COACH

ZIELORIENTIERTES TRAINING MIT MATHIAS WENGERT

Kompetenz, Professionalität und Leidenschaft. Für uns der sichere Weg zum Erfolg. In Bestform erzielte Mathias Wengert sportliche Erfolge, mit INBESTFORM macht der Sportwissenschaftler Gesundheitsmanagement zum Erfolgsfaktor. Zahlreiche Qualifikationen ermöglichen individuelle Trainingspläne, ganz nach Ihren Zielen und Wünschen. Effizienter können Sie gute Vorsätze nicht in die Tat umsetzen. Folgende Bausteine wenden wir für Ihr Gesundheitsmanagement an:

IHR PERSÖNLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

- ▶ Gesundheits-Check inkl.
HRV-Stress-Messung, Funktionelles
Bewegungsscreening, Stoffwechselanalyse
- ▶ Personal Training
- ▶ Ernährungsanalyse und -Optimierung
- ▶ Gewichtsmanagement
- ▶ Rückengesundheit, Schmerzfrei-Programme
- ▶ Coaching & Bewusst Sein
- ▶ TimeWaver® Med - Analyse, Beratung
und Coaching

IHR BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

- ▶ Gesundheits-Checks
- ▶ Screening Gesundes Arbeiten -
Gefährdungsbeurteilungen
- ▶ Ergonomieberatung
- ▶ Firmenfitnesskurse, Videofitnesskanal
- ▶ Gesunde Vorträge,
Workshops, Seminare, Gesundheitstage
- ▶ TimeWaver® Business - Analyse,
Beratung und Coaching



500 ÜBUNGEN

EFFIZIENTE ÜBUNGEN BRINGEN ERSTE
ERFOLGE. HIER BEKOMMEN SIE IHR
TRAINING AUF DEN LEIB GESCHNEIDERT.

PERSONAL TRAINING

DIE EFFEKTIVE UND EXKLUSIVE ART ZU TRAINIEREN

Vielleicht haben Sie sich ja schon öfter vorgenommen, regelmäßig zu trainieren. Aber meist schleichen sich nach wenigen Wochen erste Zweifel ein. Bringt denn das überhaupt etwas? Müsste ich öfter trainieren? Oder intensiver? Darf ich das mit meinem Rücken überhaupt machen? Mit welchen Bauchmuskelübungen kann ich meine Figur wirklich verbessern?

Unsicherheit, ob man das Richtige tut, lässt die Motivation schnell sinken. Mit einem individuellen Gesundheits- und Fitnessplan von Ihrem Personal Trainer macht das Training Spaß und bringt auch ganz sicher den gewünschten Erfolg.

INBESTFORM hilft Ihnen dabei Ihren inneren Schweinehund zu überwinden.



1.000 KLIKKS

PRO STUNDE. GÖNNEN SIE SICH EINE
AUSZEIT, IN DER SIE EINIGES MEHR
FÜR IHRE FITNESS ERREICHEN.

FIRMEN FITNESS

BRINGT BEWEGUNG IN IHRE MITARBEITER.

Firmenfitness ist jedoch weit mehr als ein wenig Bewegung für Ihre Mitarbeiter.

INBESTFORM Firmenfitness ist professionelles Gesundheitsmanagement für Ihr Unternehmen. Erfahren Sie mehr von diesem innovativen und individuellen Konzept. Es hilft Ihnen die ersten Schritte in betrieblicher Gesundheitsförderung zu tun. Und den zweiten und den dritten und alle weiteren, die nötig sind, damit Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter

gesünder, leistungsfähiger und erfolgreicher leben und arbeiten können. Ein Weg also, der Ihr Unternehmen Stufe für Stufe nicht nur wirtschaftlich gesünder macht.

INBESTFORM entwickelt für Sie Ihr ganzheitliches, individuelles Gesundheits-Management-Konzept, bestehend aus umfassender Gesundheitsanalyse mit verschiedenen Screeningverfahren, exakter Zieldefinition, professioneller Umsetzung und spürbarem Erfolg.



300 KALORIEN

PRO DONUT. 50 PRO APFEL. ICH KLÄRE
SIE DARÜBER AUF, WIE SIE IHRE ENERGIE-
BILANZ INS GEICHGEWICHT BRINGEN.

ERNÄHRUNGSOPTIMIERUNG

ERNÄHRUNGSQUALITÄT BESTIMMT IHRE LEBENSQUALITÄT

Die heutigen Ernährungsgewohnheiten lassen oft zu Wünschen übrig. Wie bringen Sie nun Ihre Energiebilanz wieder ins Gleichgewicht? Eine gesunde Zusammensetzung Ihrer Nahrung aus Fetten, Eiweiß und Kohlenhydraten (Makronährstoffen) sowie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und sekundären

Pflanzenstoffen (Mikronährstoffen) ist wichtig für Ihre Gesundheit.

INBESTFORM zeigt Ihnen wie eine gesunde, ausgewogene Zusammensetzung Ihrer Nahrung Ihr Wohlbefinden deutlich verbessert.



60.000 GEDANKEN

PRO TAG. GÖNNEN SIE
DEM VERSTAND AUCH
MAL EINE PAUSE.

BEWUSST SEIN

BURNIN STATT BURNOUT

Es ist im Leben wie im Sport. Der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, zwischen Beanspruchung und Erholung macht ein gutes Training und somit einen erfolgreichen Athleten und Menschen aus. In bewussten Ruhe- und Stillephasen wird Energie frei, der Blick auf Ihr Leben wieder

klar und Sie können Ihr Tun wieder auf Ihre persönlichen Ziele und Werte ausrichten.

Gesundheit ist ein Zustand körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens.

INBESTFORM zeigt ihnen den Weg dorthin.